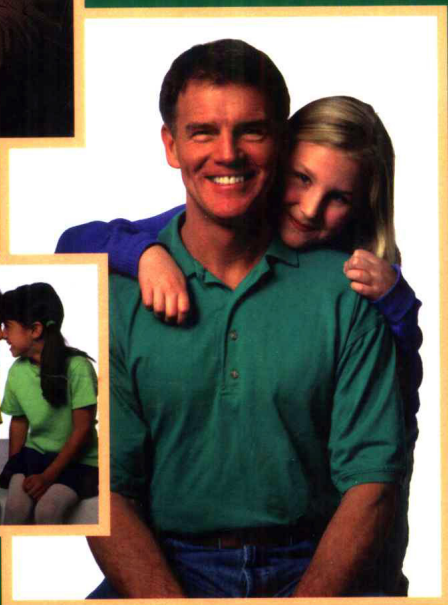
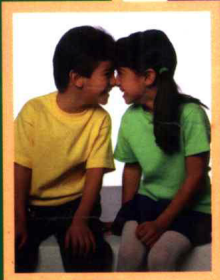
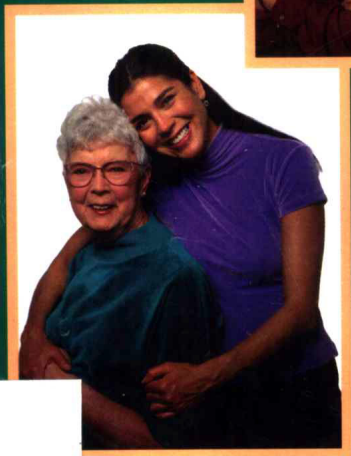
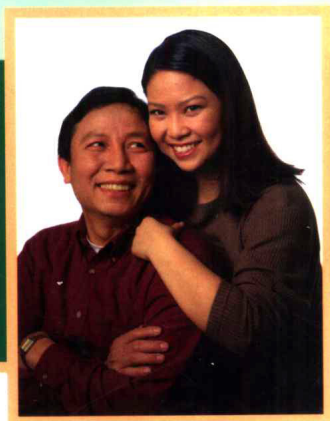


杨仲年 刘汝华 胡祖斌 李明炎 编著

漫谈 家庭心理卫生

家庭成员的融洽关系



地质出版社

·家庭心理卫生·

漫谈家庭成员的融洽关系

杨仲年 刘汝华 胡祖斌 李明炎 编著

地质出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理卫生:漫谈家庭成员的融洽关系/杨仲年等主编.-北京:地质出版社,
2001.1

ISBN 7-116-03276-2

I. 家… II. 杨… III. 人间关系-心理卫生-研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77829 号

责任编辑:吴智勇 康志慧 王明超 任小伍 张新元

责任校对:关风云

出版发行:地质出版社

社 址:北京海淀区学院路 29 号,100083

电 话:010-82324571

网 址:<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱:zbs@gph.com.cn

传 真:010-82310759

印 刷:北京科技印刷厂印刷

开 本:850×1168 $1/32$

印 张:7.625

字 数:168 千字

印 数:1~7000 册

版 次:2001 年 1 月北京第一版·第一次印刷

定 价:14.80 元

ISBN 7-116-03276-2/B·05

(凡购买地质出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行处负责调换)

编 委

顾 问 胡德辉 李德复

主 审 孙昌松

主 编 杨仲年 刘汝华 胡祖斌 李明炎

副主编 李 红 舒闻铭 刘真志 张北京

编 委 (按姓氏笔画数排序)

王惠人	刘 波	向 阳	朱 霞	李云文
李晓华	宋 洁	张建设	张大平	张小花
杨小文	胡聪明	赵成山	黄振元	熊 梅

序

中华民族一直有着许多传统家庭美德和优良的伦理道德,其中最重要的是“孝慈并举”,它既强调子女对父母的孝敬,又强调父母对子女的慈爱。荀子倡导:父母应“宽惠而有礼”;子女应“敬爱而致文”。《家范》中也明确提出:“为父母者,慈严、养教并重;为子女者,孝而不失规劝。”西方国家对待家庭的看法同我国也有一些相同之处,他们同样也倡导家庭和睦。著名诗人歌德就说过:“人无国王、庶民之分,只要家有和平,便是最幸福的人。”由于家庭成员各自的社会出身、生活经历、文化程度和思想修养等都不尽相同,因此,协调好家庭成员之间的关系,营造一个温馨和睦的家庭氛围就显得十分重要。幸福、和睦的家庭要求每个家庭成员都有良好的道德修养,而且还要求每个人必须掌握处理好家庭成员关系的艺术,做到善修其身,共建幸福家庭的纽带。

现代家庭中要大力提倡讲究心理卫生,因为心理卫生能提高家庭成员心理素质,进一步增进家庭成员身心健康,是一门重要的学问。世上很少有什么东西可以与健康相比,但是家庭和睦就是其中一个。只有家庭幸福的人,身心才能保持健康。“家”是“情”的代名词,只要有个温馨的家,无论你走到天涯海角,都能感觉到生活里充满了温暖和情爱;无论在外面遇到多大的风和浪,只要一回家,一切疲劳和烦恼都会烟消云散。家庭是爱的结果,是爱的载体,是爱的场所;而爱是家庭

的基础,家庭的魅力,也是家庭幸福的源泉。有了爱,家庭就有了生存的依托与见证;如果没有爱,也就没有了生存,或者虽生犹不生。家庭是社会的细胞。在一个温馨的家庭里,男人和女人,生儿育女,恤老抚幼,会给人们一种踏实的生命感觉,但这个细小单位中的每一个成员都要互相尊敬,互相理解,互相爱护,做到温、良、恭、俭、让,以维护家庭的稳定和谐、美满幸福。

为了适应当前心理卫生事业发展的需要,提高人民群众的心理健康水平,我市心理卫生协会、社会心理学会、心理学会以刘汝华教授为首的一批专家教授编著了这套《家庭心理卫生系列》丛书,这套书具有较强的知识性、科学性、可读性和实用性。相信它会对许多家庭的成员如何演好自身角色提供有益的帮助,启迪人们去充分感受人生。切实加强社会大众心理卫生知识的普及和教育,积极推进文明家庭、五好家庭的创建工作,促进城市社区建设和文明小区建设,使每个家庭都为维护社会稳定和推进社会主义精神文明建设作出积极贡献。

谢作达

2000年10月于古城荆州

前言

家庭是社会的细胞,是社会重要的组成部分。有人问:什么是家庭?对于这个概念,虽说从古至今,尚无一个统一的定论,但从我国传统的意义上讲,家庭是由血缘关系和经济关系组成的、满足生产和生活需要的社会最基础的单位之一。家庭成员中有爷爷、奶奶、父亲、母亲、哥哥、嫂嫂、姑子、孙子等人。家庭成员越多,构成关系就越复杂。如果没有一种正常的心理卫生状态,就会产生复杂的家庭问题,从而直接或间接地影响每个成员的身心健康。如果每个人都具备一种良好的心理卫生状态,家庭成员之间就会相亲相爱,尊老爱幼,互相忍让、理解、爱护、帮助,以致和睦相处,共创幸福美满的家庭。然而,家庭成员各自有着不同的社会出生、经历、文化程度和思想道德修养水平,要处理互相之间的良好关系,各自的宽容和忍让就显得十分重要。我们讲,要有良好的心理素质,就是要提高每个人的心理卫生知识水平,要普及和提高人们的心理卫生素质,因为心理卫生与生理卫生一样,是人们健康不可缺少的重要内容。我们说一个人健康,同时包含了生理健康和心理(精神状态)健康。大家知道,豁达开朗可延年益寿,沉重的心理负担和烦恼,不仅损害健康,而且会催人衰老和早亡。此种事例屡见不鲜。无论是庶民百姓,还是伟人精英都不例外,这是一种客观的自然规律。如果一个人能在适度稳定的家庭环境中正常地生活、工作和学习,并能保持个人良好的心理卫生状态,友好和善地处理人际关系,就实际上达到了

身心健康的要求。我们编著此套系列书的宗旨就在于此。通过这套书,我们试图让广大读者对号入座,学会如何在家庭中演好自己的角色。本套书涉及心理卫生学、伦理学、社会经济学、教育学等许多方面,从理论到实践,从标准角色到方法,一是让读者增长一些心理卫生知识,二是可作为读者解决家庭人际关系的参考工具书。

本书共有十一章,从心理卫生角度以及社会主义精神文明建设的理论方面进行了一些探讨,经过一年多苦心耕耘,几易其稿。各章编写情况如下:第一章,刘汝华、刘真志、向阳;第二章,刘汝华、杨宗年、李明炎;第三章,王惠人、机祖斌、张大平;第四章,张小花、齐同文、何宜春、王晓琴;第五章,李红、张北京;第六章,舒闻铭、孙岚、饶颖;第七章,李红、杨小文;第八章,舒闻铭、胡聪明;第九章,刘波、李云文;第十章,舒闻铭、宋洁;第十一章,赵成山、熊梅、朱霞。

湖北省卫生厅孙昌松副厅长为本书作了主审;湖北大学心理学教授、省心理卫生协会胡德辉理事长和《家庭·婚姻》杂志社李德复总编给予了大力支持;荆州市委副书记谢作达同志在百忙之中为本书写了序;湖北省妇幼保健院、荆州市卫生局、江汉石油学院、市中心医院、一医、精神病院、五医、市电力局等单位领导给予了关心。在初稿打印中,朱敏、顾威同志给予了大力帮助,在此一一致谢!

由于作者水平有限,书中如有不当之处,敬请读者批评指正。

常务主编:刘汝华

2000.10 于荆州古城

目 录

第一章 家庭心理卫生概论	(1)
第一节 心理卫生的原则	(2)
第二节 心理健康的标准	(4)
第三节 家庭成员不同年龄各阶段的心理卫生	(7)
第四节 一般心理卫生	(13)
第二章 好爷爷	(15)
第一节 如何保持良好的心理状态	(15)
第二节 如何与老伴欢度晚年	(20)
第三节 如何对待儿孙和媳妇	(23)
第四节 如何疼爱和教育孙辈	(27)
附：好爷爷文摘	(31)
第三章 好奶奶	(34)
第一节 什么是奶奶良好的心理状态	(35)
第二节 如何保持良好的心理状态	(36)
第三节 如何与老伴愉快地走完人生	(39)
第四节 如何与晚辈们相处	(42)
第五节 如何抚养和教育好孙辈	(46)
附：好奶奶、好外婆文摘	(49)
第四章 尊敬的父亲	(53)
第一节 如何保持良好的心理状态	(53)
第二节 如何对待自己的父母亲	(56)

第三节	如何与妻子相处	(62)
第四节	如何教育好自己的子女	(68)
附一:	家教十忌	(72)
附二:	好父亲文摘	(73)
第五章	慈爱的母亲	(76)
第一节	如何保持良好的心理状态	(77)
第二节	如何正确对待公公婆婆	(81)
第三节	如何与丈夫相处	(83)
第四节	如何与儿子、女儿、儿媳相处	(87)
第五节	如何培养孙儿孙女	(91)
附:	好母亲文摘	(94)
第六章	新时代的孝顺儿女	(97)
第一节	儿女如何保持良好的心理状态	(97)
第二节	如何对待爷爷奶奶父亲母亲	(101)
第三节	如何与爱人相处共事	(107)
第四节	如何教育培养下一代	(116)
第五节	如何对待未出嫁的妹妹	(134)
附:	孝子梁晓声文摘	(136)
第七章	新时代的好媳妇	(140)
第一节	媳妇如何保持良好的心理状态	(140)
第二节	如何对待爷爷、奶奶、公公、婆婆	(147)
第三节	如何与丈夫相处共事	(150)
第四节	如何教育培养下一代	(154)
第五节	如何对待姑子	(157)
附:	好儿媳文摘	(161)

第八章 美丽善良的好姑子	(164)
第一节 姑子如何保持良好的心态	(164)
第二节 如何对待长辈	(167)
第三节 如何对待兄长和嫂嫂	(170)
第四节 正确对待婚姻	(173)
第九章 乖孙子	(178)
第一节 学龄期儿童及少年期的生理、心理 特点与心理卫生	(178)
第二节 不要当“小皇帝”	(181)
第三节 怎样做一个好学生	(184)
第四节 如何对待长辈的教导	(186)
附：乖孙子文摘	(189)
第十章 如何处理好家庭成员之间几种特殊关系	(193)
第一节 如何对待家庭成员中患病者	(193)
附：亲情让病魔退却	(196)
第二节 如何对待家庭成员中违规违纪者	(198)
第三节 正确对待离婚和再婚	(203)
第四节 家庭成员有了矛盾如何解决	(213)
第十一章 处理好其他几种关系	(218)
第一节 如何处理好同志之间关系	(218)
第二节 如何处理好邻居之间关系	(229)

第一章 家庭心理卫生概论

家庭是社会组成的重要细胞。每一个家庭都过着安宁、幸福、美满快乐的日子,无疑有利于社会的进步与发展。所谓家庭,从古到今尚无一个明确的定义,众说不一。从我国的传统意义上来说,家庭是由血缘关系和经济关系组成的、满足生产和生活需要的社会最基础单位之一。家庭的组成形式受文化因素的影响。我国传统的家庭形式是组合式结构,即几代人同堂的大家庭。家庭愈大,人口愈多,构成成员之间的关系就越复杂,问题也就越多。几乎家庭中的一切问题都可以导致家庭成员中人际关系紧张而引起家庭的忧患。如此,也就会直接或间接地影响每个成员的身心健康。目前我国家庭结构正在向国外以夫妻与未成年子女组成的核心家庭为主要结构形式的方向发展。常言道:树大分叉,人大分家。从心理卫生角度来讲,这种家庭结构的变化是家庭的一种发展和改革。

家庭每一个成员的心理状态的好坏,直接关系到每一个成员的身心健康,尤其是家庭中的核心角色——夫妻双方的生活幸福、事业成败及子女成长,以及子女的成家立业,进而影响家庭和社会的安定。男女之间婚姻缔结之后建立家庭,便产生了对配偶、子女、双方父母以及对社会的法律责任和道德义务,尊重爱护,互相照顾,把自己的幸福与配偶、子女和家族幸福要紧紧联系在一起,这就是

社会主义婚姻家庭的幸福观。夫妻之间的感情要在婚后的生活过程中不断的培养和升华。夫妻应当明确,生活是复杂多变的,各种思想观念、伦理道德、社会经济文化的改变以至亲属关系和夫妻间性生活等因素,都会时时刻刻影响着双方。夫妻间和谐是幸福的保证。家庭权力和义务的分配等都要民主,双方要承担家务劳动;对家庭,夫妻都要讲奉献、不求索取;在经济上要共同协商开支,对子女的教育要统一认识,注意在子女面前互相维护威信;其次,还要注意正确对待双方在工作中正常的社交活动,应当懂得,限制或反对自己的配偶与异性之间的正常接触和交往,都是自寻烦恼。家庭成员之间,如爷爷、奶奶、父亲、母亲、儿子、媳妇、姑子、孙子都要相互尊重、爱护、理解、团结、帮助、支持,家庭成员都要学习一些心理学知识,特别要学习一些心理卫生知识,都要使自己的心理素质提高到正常心理标准。只有这样,家庭才会幸福、快乐,家庭每个成员才会保持身心健康。

第一节 心理卫生的原则

心理卫生一般有四项原则,即,自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好、积极劳动实践。

一、自我意识良好

自我意识良好的核心是自知和自爱。人贵有自知之明,能做到自知是很不容易的,需要自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。如果没有自知之明,就会给自己的身心健康带来危害。

自爱要比自知更难些。自爱的内涵是自尊、自信、自制、自强,没有自爱的人什么事情都做不成。自爱要以自知为基础。培养自

我,非一朝一夕之功,要自觉地进行长期的修养,要随岁月的增长而自然养成。自知和自爱的实现应注意以下四点:

(1) 通过与别人的比较来培养自知力,但又不宜把这种比较作为唯一的尺度,要一分为二地对待自己,正确的自知与自爱应是扬长避短,独立自主地发展,从事环境允许的、力所能及的工作,以贡献全部力量,造福子孙社会和家庭。

(2) 尽量扩大生活领域,积累生活经验,适应与改造是自始至终的生活内容,在现实生活中来体现自己的才能和品质。

(3) 认真检讨自己的功过与得失,人无完人,人人都有自己的长处和弱点;只有发挥长处,克服弱点,才会使自己正常地健康发展,否则就会加重心理负担,影响工作和生活。

(4) 要调整好“现实我”与“理想我”的差距,人们对待生活要现实与理想相结合,应是“跳一跳,摘果子吃”;这样做,不仅对实现目标,满足成就动机有利,而且对个人身心健康也有益;反之,就是自寻苦恼。

二、社会功能良好

人生在世,首要是适应。适应是个体为满足生存的需要而与环境发生的调节作用。改造环境以适应个体的需要;或改造自身以适应环境的需求。心理健康的人,对待生活中的各种问题,不退缩,不幻想,不逃避,面对现实以切实的方法给以处理,其方法应当是积极的,即使偶尔采取消极性的防卫措施,只要不成为习惯性行为也是可以的。

三、良好的人际关系

在人类社会中,良好的人际关系原则是有朋友来往,乐于助人,也能接受别人情感的和实质的帮助;在与别人相处时,持善意态

度(如信任、尊敬、喜悦等)多于持敌意态度(如怀疑、轻蔑、厌恶等)。希望得到关心和注意,是人类的基本动机之一,相互关心能促进心理健康。有学者说,友谊的建立应有真诚的鼓励和赞美;不要相互虚伪的恭维。要从团结的愿望和善意的批评态度出发,去帮助别人,不要恶意伤害对方的自尊心,尊重人而不强加于人;在不违背原则的情况下,尊重对方的信念、原则和行为习惯。尽量做到和睦相处。

四、积极劳动实践

社会的人应积极参与劳动实践,这是社会存在和发展的原则,也是心理卫生的原则,否则是难以维持身心健康的。因为劳动可以促进个体的发展,只有劳动,才能在运用能力的过程中使个体得到充分发展;否则,就如机器不用会生锈一样,人的能力就会慢慢地损毁掉。劳动实践可以保持与现实的联系,真正的友谊是通过共同劳动来建立的;良好的人际关系也是要在劳动过程中逐渐实现的。劳动可以使人摆脱过分关注自己和消除不必要的忧虑,通过劳动与周围的人建立良好的和谐关系,对人的身心健康是十分重要的。劳动可以使人认识自己存在的价值,只有认识到自己在社会中存在的价值,生活才会有意义,才会感到幸福。

第二节 心理健康的标准

心理健康的标准,迄今尚无一致的大家公认的理想标准。现介绍以下几种供大家参考。

一、美国入本主义心理学家马斯罗(Maslow)和迈特尔曼(Mittelman)的十项标准

- (1) 有充分的安全感;
- (2) 充分了解自己,并能对自己的能力做恰当的估计;
- (3) 生活目标、理想切合实际;
- (4) 与现实环境保持接触;
- (5) 能保持个性的完整和谐;
- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪发泄与控制;
- (9) 在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会道德规范的情况下能适当满足个人基本需

要。

上述标准要求严格,只要接近上述标准的人,都属心理健康;与上述标准背离太多、太远的人,不仅人格异常,而且容易罹患种种心因性疾病。

二、我国严和赇教授的六条心理健康标准

- (1) 有积极向上,面对现实和适应环境的能力;
- (2) 能避免由于过度紧张或焦虑而产生的病态症状;
- (3) 与人相处时有保持发展融洽、互助的能力;
- (4) 有将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;
- (5) 有能力进行工作;
- (6) 能正常进行恋爱。

三、根据我国《黄帝内经》而提出的标准

- (1) 经常保持乐观的心境;
- (2) 热爱生活,热爱劳动;
- (3) 不为物欲所累;

- (4) 不贪想妄为；
 (5) 保持心神宁静；
 (6) 善于处理人际关系等。

四、心理健康与不健康鉴别表

心理健康与不健康鉴别表

指 标	心理健康的表现	心理不健康的表现
智力是否正常	能与生活环境相适应 能正常生活、工作、学习，智商高于 60	难以适应环境 生活、工作、学习困难 智商低于 60
情绪是否健康	心情愉快，充满希望 情绪稳定 情为因果 因为情变	情绪低落，灰心失望 烦躁不安，喜怒无常 情绪与原因不一致 原因已清除，情绪不能平复
意志是否健全	行为有目的，深思熟虑 当断则断，付诸行动 坚持不懈，百折不扣 遇事善于控制自己情绪 约束自己言行	行为具盲目性，轻信武断 优柔寡断，举棋不定 知难而退，见异思迁 不能平抑自己过激情绪和冲动 言行
人际关系是否适应	人际关系，正常适应 具安全感，舒适感，满意感	不喜与人交往，离群索居 郁闷感、不满意感和莫名其妙的 不安全感
行为反应是否正常	不极端过敏 不极端迟钝	极端过敏(如听到敲门声心惊肉跳，看见小鼠大喊大叫) 极端迟钝(如对一般刺激若无其事，重大事件麻木无动于衷)
心理特征是否符合年龄阶段	少年天真活泼 青年朝气蓬勃 中年平静稳健 老年沉着老练	一般心理特征与所属年龄阶段 共同心理特点不相符